

عينك .. عينك

الفرق بين صورتين واضح لنا.. فما الاختلافات الخمسة بنظرك وبأسرع وقت؟



الكلمات المتقاطعة

10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	
										1
										2
										3
										4
										5
										6
										7
										8
										9
										10

أفقياً:

1 - عالم مصري نال جائزة نوبل، 2 - رسن - المكتابة، 3 - أمة وعيدة - مجهول، 4 - ساحات، 5 - هرب (معكوسة) - حجر الطاحون، 6 - للاستفهام - للندبة، 7 - بين جبلين - والدي، 8 - من الرياضات القديمة، 9 - مصائب - للمساحة (معكوسة)، 10 - عهود - عكس يصعد.

عمودياً:

1 - الكثير - للعطف - حب (معكوسة)، 2 - عقل - حدائق، 3 - طلب (معكوسة) - أبطل الحجج - متشابهان، 4 - قبيح - يطلب، 5 - ضمير منفصل - ضجر، 6 - حب - متشابهة، 7 - للجر (معكوسة) - أرشد - داري، 8 - للنفي - يقذفه، 9 - تتاح الفرصة - من الحبوب، 10 - علل - المسقط المائي.

كلمة السر

ا	ت	ا	هـ	ا	ا	ت	ر	ك	ل
ا	ا	ل	ا	ل	ل	و	م	ا	ب
ل	ح	و	د	م	ب	ث	ا	م	ل
ب	ش	ط	ئ	ش	ا	ي	ل	ل	ي
ر	و	ن	ة	ا	ر	ق	ي	ر	د
ي	م	ل	ي	ت	ذ	ب	و	ط	ة
ق	ا	ا	د	ل	ا	ي	ر	ش	ا
م	ق	م	ي	ع	ل	ت	ة	ن	م
د	ي	ع	ر	ل	ش	م	ي	ا	د
ي	س	ا	و	و	ا	د	ف	ط	ا
ن	و	ل	ل	ي	ع	ي	ا	و	د
هـ	م	ا	ا	ة	ر	ح	ق	ا	ب

من المعادن الثمينة من 5 أحرف

علوية	توثيق	قافية	بيت	الأعمال	هادئة
الشاعر	موسيقا	المشائل	رمال	الوطن	كامل
البريق	أوطان	روي	مديح	الوريدي	بليدة
امداد	موشحات	شطر	البار	مدين	

سؤال وجواب

هل هناك أغذية معينة تسهم في المساعدة على النوم؟

يكشف خبراء التغذية عن دور بعض الأطعمة في تحسين جودة النوم، في وقت يعاني عدد كبير من الأشخاص من اضطرابات النوم وصعوبة الحصول على الراحة الكافية خلال الليل، ويرتبط النوم الجيد بعدة عوامل، من بينها العادات اليومية، والنشاط البدني، والنظام الغذائي، فإلى جانب ممارسة تمارين الاسترخاء أو القراءة قبل النوم، يمكن لما يتناوله الشخص في المساء أن يؤثر بشكل مباشر على جودة نومه. فقد تساعد بعض الأطعمة على تحسين جودة النوم، وكشفت خبيرة التغذية لين مورفي عن أن اختيار الطعام المناسب في وجبة العشاء يمكن أن يكون له تأثير واضح على النوم، مشيرة إلى أن «معظم الناس لا يدركون أن ما يتناولونه من طعام يؤثر بشكل مباشر على جودة نومهم». وتشير مورفي إلى أن الأرض الأبيض قد يكون من الخيارات المفيدة قبل النوم، بسبب ارتفاع مؤشره الغلايسيمي، وهو المقياس الذي يوضح سرعة ارتفاع مستوى السكر في الدم بعد تناول الطعام. وتساعد الأطعمة ذات المؤشر الغلايسيمي المرتفع على الهضم بشكل أسرع، ما قد يقلل الشعور بالامتلاء والانزعاج قبل النوم.

وللحصول على وجبة أكثر توازناً، يمكن تناول الأرض الأبيض مع الخضراوات الورقية الغنية بالمغنيسيوم، مثل السبانخ والكرنب والبروكلي. ويعد الماغنيسيوم من العناصر الغذائية التي تدعم إنتاج الميلاتونين، وهو الهرمون المسؤول عن تنظيم دورة النوم والاستيقاظ ومساعدة الجسم على الاستعداد للنوم. ورغم أن بعض المكملات الطبيعية، مثل الماغنيسيوم، قد تساعد على تحسين جودة النوم، فإن تعديل النظام الغذائي المسائي قد يكون خطوة أولى بسيطة قبل الاعتماد على هذه الخيارات. وينصح الخبراء بتناول وجبة العشاء قبل موعد النوم بثلاث ساعات على الأقل، لمنع الجسم وقتاً كافياً لهضم الطعام والاستعداد لنوم أكثر راحة.

وينصح الخبراء بتجنب بعض الأطعمة والمشروبات قبل النوم، خاصة تلك التي قد تسبب صعوبة في الهضم أو تؤثر في قدرة الجسم على الاسترخاء. فقد تؤدي الوجبات الدسمة التي يتم تناولها قبل النوم مباشرة إلى اضطراب النوم، لأنها ترهق الجهاز الهضمي وتزيد الشعور بالانزعاج خلال الليل. كذلك ينصح بتجنب القهوة والشاي في ساعات المساء.

المصدر: "ميروز"

اعرف شخصيتك



دراسات صحية

مركب طبيعي في العنب والتوت يحمينا من آثار ضربة الشمس

أظهرت دراسة أجراها علماء صينيون أن الريسفيراترول، وهو مركب طبيعي موجود في العنب والتوت والفول السوداني، قد يحمينا من آثار ضربة الشمس ويحسن صحة الكبد. أجرى الباحثون تجارب على أجسام وخلايا كبد تم تعريضها لدرجات حرارة عالية، ودرسوا تأثير الريسفيراترول على العمليات التي تحدث أثناء ارتفاع درجة الحرارة، وتبين أن المعالجة المبكرة بهذه المادة ساعدت على الحفاظ على درجة حرارة الجسم الطبيعية، وقللت من تلف الكبد، وحسنت وظائفه. واكتشف الباحثون أن التأثير الوقائي مرتبط بتنشيط بروتين HSF1، الذي ينشط العمليات المرصية في خلايا الكبد أثناء ارتفاع درجة الحرارة، فعندما زاد العلماء نشاط HSF1 بشكل مصطنع، ازدادت حدة تلف خلايا الكبد، وفي المقابل، أدى تثبيط أو تعطيله إلى تقليل الالتهاب، واضطرابات استقلاب الدهون، وموت الخلايا النخرية، كما لوحظ تأثير مماثل مع استخدام الريسفيراترول. وكانت دراسة نشرتها مجلة Nutrients قد أظهرت أيضاً أن مركب الريسفيراترول الموجود في التوت الأزرق والعنب الداكن يرتبط بتحسين صحة القلب والأوعية الدموية.

المصدر: لينتارو

حل كلمة السر

خمس

حل اعرف الشخصية

هشام

للمراسلة

للتواصل معنا عبر هذه الصفحة أرسلوا تعليقاتكم على البريد الإلكتروني archive@alanba.com.kw فاكس 22272830

كيف تلعب؟

Sudoku

لهواة هذه التسلية المفيدة والمتعة، 3 ألعاب سودوكو من مستويات متعددة: عادي، متوسط، متقدم. ضع بكل بساطة الأرقام من 1 إلى 9 في كل مربع خال، وذلك حتى يحتوي كل عمود وخط أفقي وكل مربع صغير 3x3 على الأعداد من 1 إلى 9 مرة واحدة فقط. يجب ألا يظهر أي رقم مرتين في أي عمود، أو خط أفقي، أو مربع صغير 3x3.

المستوى العادي

						3	4	8
	6	1						
7	5		4	1	8			
	9		6					
			2	6		5		
	2	5	8	9	7		3	
1				5		8	6	2
4							9	5
	8		5		2	4		7
		2					8	

المستوى المتوسط

							7	8	6
				1		2	8		
5	3			6					7
9			1	2		5	3		
				3		6			9
3			6		5				4
				8					7
							6	1	
	5	3							
		7	5			8			

المستوى المتقدم

									6
	4			9	5				
9				8		3	7		
5			7						
				5		4			
1					9		3		
					1		8	4	9
		3	5		6	8	4		
								8	
			1						

الحل

٤	٩	٨	٦	٧	٢	٤	١	٥	٣
٢	١	٧	٢	٤	٩	٥	٨	٦	٣
٥	٦	٢	٩	٨	١	٢	٤	٧	٥
٢	٩	٨	٧	٥	٤	٦	٢	١	٣
٧	٤	١	٢	٦	٨	٩	٣	٥	٧
٦	٤	٩	١	٩	٢	٨	٧	٤	٥
١	٥	٢	٤	٢	٩	٧	٦	٨	٣
٩	٢	٦	٨	١	٧	٤	٥	٣	١
٨	٧	٤	٥	٢	٦	١	٩	٣	٥

٢	٧	٨	٤	٦	٥	٣	١	٩	٥
١	٩	٦	٢	٧	٤	٩	٥	٨	٣
٥	٢	٤	١	٨	٩	٧	٦	٣	١
٧	٤	١	٢	٦	٨	٩	٣	٥	٧
٦	٤	٩	١	٩	٢	٨	٧	٤	٥
١	٥	٢	٤	٢	٩	٧	٦	٨	٣
٩	٢	٦	٨	١	٧	٤	٥	٣	١
٨	٧	٤	٥	٢	٦	١	٩	٣	٥

٤	٢	٥	٦	٢	١	٩	٥	٨	٣
١	٩	٦	٢	٧	٤	٩	٥	٨	٣
٥	٢	٤	١	٨	٩	٧	٦	٣	١
٧	٤	١	٢	٦	٨	٩	٣	٥	٧
٦	٤	٩	١	٩	٢	٨	٧	٤	٥
١	٥	٢	٤	٢	٩	٧	٦	٨	٣
٩	٢	٦	٨	١	٧	٤	٥	٣	١
٨	٧	٤	٥	٢	٦	١	٩	٣	٥

حل عينك .. عينك



حل الكلمات المتقاطعة

١٠ - عالم مصري نال جائزة نوبل، ٢ - رسن - المكتابة، ٣ - أمة وعيدة - مجهول، ٤ - ساحات، ٥ - هرب (معكوسة) - حجر الطاحون، ٦ - للاستفهام - للندبة، ٧ - بين جبلين - والدي، ٨ - من الرياضات القديمة، ٩ - مصائب - للمساحة (معكوسة)، ١٠ - عهود - عكس يصعد.

١ - الكثير - للعطف - حب (معكوسة)، ٢ - عقل - حدائق، ٣ - طلب (معكوسة) - أبطل الحجج - متشابهان، ٤ - قبيح - يطلب، ٥ - ضمير منفصل - ضجر، ٦ - حب - متشابهة، ٧ - للجر (معكوسة) - أرشد - داري، ٨ - للنفي - يقذفه، ٩ - تتاح الفرصة - من الحبوب، ١٠ - علل - المسقط المائي.